



PATÊ DE SARDINHA

Para quem prefere o sabor do patê de sardinha ao de atum, mas não dispensa um peixinho, essa receita também é bem simples e saborosa.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 lata pequena de sardinha em conserva (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 unidade pequena de cenoura (46 g)
- Salsa e cebolinha a gosto
- 4 colheres de sopa rasas de requeijão (60 g)
- 2 pequenas quantidades/paes frances de maionese (molho) (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a cenoura e a cebola. Reserve.
- 2º Limpe as sardinhas, coloque em um recipiente e as amasse, até que fique em consistência de pastinha.
- 3º Acrescente a cebola ralada, a cenoura, a salsa e a cebolinha.
- 4º Misture bem e vá colocando o creme de leite aos poucos, de forma homogênea para formar um creme mais consistente.
- 5º Leve à geladeira.
- 6º Sirva com o acompanhamento de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	426 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	43 %
GORDURA	11 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	352 mg	876 mg	36 %